

20  
GÉNÉ-  
RATION  
24



Cette ressource est mise à disposition par :

**UNSS**  
Union Nationale  
du Sport Scolaire

## LEXIQUE « HIP HOP »

**back spin** : mouvement qui consiste en un tour sur le dos. **blocage** : variante du pop qui ne bloque que les membres (jambes et bras).

**break dance** : danse au sol, vient de *breaking* qui signifie *éclater, casser*. C'est un mélange de figures acrobatiques enchaînées les unes aux autres.

**canard** : figure au sol, en appui sur les avant-bras. Les jambes sont repliées et servent à se propulser.

**capoeira** : danse acrobatique venue du Brésil, née de l'esclavage, les esclaves n'ayant pas le droit de se battre simulaient les combats en dansant.

**choré** : séquence d'une chorégraphie, suite de phases. Équivalent de la "variation" en danse contemporaine.

**coupole** : figure appelée aussi "moulin à vent". Le danseur au sol tourne sur le dos en s'aidant de ses jambes, il crée un mouvement circulaire, un "moulin à vent" ou "toupie".

**double dutch** : figures réalisées par une danseuse entre deux cordes tournées par deux autres danseuses. Activité principalement féminine alors que les autres sont mixtes.

**envolée** : le corps bascule vers l'arrière, on est en pont, on donne une contorsion des reins pour que le corps puisse retomber sur les pieds.

**free style** : danse individuelle improvisée.

**freeze** : improvisation basée sur un enchaînement de gestes qui achève une démonstration de break.

**head spin ou spin tête** : le danseur, le corps vertical, tourne, comme une toupie, la tête en bas.

**hype** : danse debout qui puise son inspiration aussi bien dans les danses africaines que dans les clips vidéo ou encore dans la tap dance (claquettes), la danse classique, le jazz, jusqu'au cirque.

**locking** : manipulation exclusive des poignets.

**lock-it** : imitation rapide des mouvements du rire.

**micro-pulsion** : décomposition du mouvement par contraction musculaire.

**mouv'** : le mouvement hip hop en général.

**moon walk** : déplacement ralenti comme en état d'apesanteur. Appelé aussi "patin".

**inlinety-nine** : appelé aussi "tour de main". Le danseur part debout et exécute un mouvement circulaire sur une main.

**pas-pas** : appelé aussi "foot rock". Pour exécuter ce mouvement au sol, on t'ait six "pas" de base suivis de variations.

**phase** : suite de mouvements sur huit temps. Équivalent d'une phrase en danse contemporaine.

**pointing** : regard du danseur appuyé par le pointage du doigt.

**pop** : contraction du corps, du cou jusqu'aux jambes. Sert de base au robotique qui se compose de mouvements saccadés à l'image d'un robot ou d'un automate.

**routine** : gestes ou enchaînement de gestes qui deviennent des automatismes.

**saut du lapin** : aussi appelé "tic tac avant". Consiste en une projection alternative avant/arrière entre les pieds et les mains. Le "tic tac arrière" part d'une position Clip arrière, puis atterrissage sur le dos pour rebondir en position verticale sur les pieds.

**scoubizz** : mouvement rapide des bras, les coudes repliés comme un mouvement d'ailes.

**scorpion** : en appui sur les mains et à la force des bras, les jambes étant à l'horizontale, le corps entre en rotation.

**six-step** : les six pas de base que l'on utilise pour le pas-pas.

**smurf** : danse d'ondulation ne comprenant pas de passages au sol, appelée plus souvent "electric boogie". Elle puise dans la richesse du mime. C'est une danse à l'origine individuelle. Le mot veut dire littéralement "schtroumpfs", les danseurs portant, à l'origine, des gants comme les petits personnages bleus.

**tétris ou égyptien** : figures où les bras et les mains s'apparentent à celles des personnages sur les fresques égyptiennes.

**thomas** : copie au sol des mouvements de gymnastique réalisés au cheval d'arçon.

**tracks** : mouvements circulaires où seuls les bras et la tête sont au sol. Les jambes créent le mouvement.

**top rock** : pas élémentaires de déplacement, moment de préparation souvent utilisé avant la descente au sol notamment.

**up rock** : c'est aussi un préliminaire, comme le top rock, avant la descente au sol. Plus élaboré, il reproduit la gestuelle du combat.

**vogueing** : du nom du magazine de mode Vogue. Danse de poses à la façon des mannequins et des modèles. Inventée par un groupe de transsexuels noirs du Bronx.

## LA TECHNIQUE DE COMPOSITION EN DANSE

<b>MODES de composition</b>	<b>PROCEDES de composition</b>		
	<b>Composition sur les relations entre danseurs</b>	<b>Composition sur le mouvement</b>	<b>Composition sur la combinatoire des mouvements entre eux</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- scénario</li> <li>- couplet/refrain</li> <li>- variation sur un thème</li> <li>- aléatoire</li> </ul>	<p><b>Relations de mouvements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unisson</li> <li>- canon</li> <li>- cascade</li> <li>- contraste</li> <li>- accumulation</li> <li>- lâché-rattrapé</li> <li>- polyphonie</li> </ul> <p><b>Relations d'espace</b></p> <p><b>Relations manipulatoires</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- répétition</li> <li>- accumulation</li> <li>- Transposition</li> <li>- Inversion</li> <li>- Augmentation (espace et/ou temps)</li> <li>- Diminution (espace et/ou temps)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- symétrie</li> <li>- contraste</li> <li>- variété</li> </ul>

# LA TECHNIQUE DE COMPOSITION EN DANSE

## LES MODES DE COMPOSITION (organisation globale, forme d'écriture du propos) :

### \* Scénario (narration) :

C'est une histoire se déroule et qui comprend un début, un développement, une fin (avec des personnages et des rôles). La composition se réalise sous forme de tableaux relatant les étapes du développement.

Intérêt : Il donne du sens et est facile d'accès à la compréhension.

*Exemple d'œuvre utilisant la narration* : les ballets classiques (exemple : Le lac des cygnes).

*Exemple de niveau scolaire pouvant utiliser la narration* : danse niveau 1.

### \* Couplet/Refrain :

Il comprend des notions de répétition du refrain et de variété des couplets.

Il repose sur une organisation en séquences A-R-B-R-C (chaque séquence A B C représentant un exercice travaillé en classe), R étant le refrain.

Intérêt : il permet de renforcer l'idée du refrain (répétition) et est souvent utilisé en relation avec la musique.

*Exemple de niveau scolaire pouvant utiliser le couplet/refrain* : danse niveau 2.

### \* Variation sur un même thème:

Il repose sur la variété de la gestuelle (recherche de tous les possibles : cf. procédés) pour traiter un thème.

Son utilisation nécessite une gestuelle affinée (assez difficile).

Intérêt : elle repose sur un traitement abstrait du thème et des qualités techniques du danseur.

*Exemple de niveau scolaire pouvant utiliser la variation* : danse niveau 3.

### \* Aléatoire:

Il s'agit d'utiliser le hasard pour décider de la gestuelle, des relations entre danseurs, de l'utilisation de l'espace, les contacts ....

Intérêt : Il permet d'éviter la narration (il n'y a pas d'histoire à raconter) et de trouver des combinaisons riches et originales.

*Exemple d'œuvre utilisant l'aléatoire* : Créations de Merce Cunningham (exemple : changing step).

*Exemple de niveau scolaire pouvant utiliser l'aléatoire* : danse niveau 4.

## LES PROCÉDES DE COMPOSITION (ou procédés/règles chorégraphiques) codes artistiques permettant de se décaler du réel et d'enrichir la chorégraphie :

### **1 – La composition sur le mouvement :**

\* **Répétition** : exécuter le même mouvement (ou séquence) plusieurs fois, avec la même énergie.

Intérêt : elle accentue, renforce la présence d'un module et donne au spectateur des repères de lecture.

Inconvénient : employée avec trop d'insistance, elle peut générer un sentiment de monotonie, ennui.

\* **leitmotiv** : c'est aussi une répétition mais uniquement d'un élément pouvant-être modifié dans son déroulement spatio-temporel.

\* **Accumulation** : rajouter des mouvements successivement en partant toujours du même point de départ (le téléphone arabe gestuel), ajout d'un mouvement, identique mais plus grand ou différent, au précédent.

Intérêt : annonce, introduit un nouveau mouvement.

\* **Transposition** : elle consiste à changer le niveau d'une gestuelle (cf. prendre un mouvement réalisé dans l'espace intermédiaire et le « refaire » au sol ou en l'air) ou un segment du corps (cf. conduire avec le genou un mouvement qui était conduit par le coude).

Intérêt : permet de sortir de l'espace intermédiaire.

\* **Inversion** : elle renverse la chronologie gestuelle. La phrase ou le mouvement est réalisé à l'envers, de la fin vers le début.

Intérêt : elle renforce l'idée du développement (magnétoscope) et peut évoquer le retour, le regret ou l'attrance.

- \* **Augmentation** : elle consiste à reprendre une gestuelle en amplifiant son temps, son espace ou les deux.  
Intérêt : elle donne davantage d'affirmation à la phrase initiale.
- \* **Diminution** (procédé inverse à l'augmentation) : elle consiste à reprendre une gestuelle en réduisant son temps, son espace ou les deux.  
Intérêt : elle donne davantage d'infirmité à la phrase initiale.
- \* **Complexification** : il s'agit de rendre les mouvements plus difficiles en jouant sur les composantes du mouvement, séparément ou en même temps.  
Intérêt : révèle un niveau de pratique.
- \* **Épuration** : C'est rendre le mouvement le plus « pur » possible, c'est-à-dire, sans connotation stylisée, en ôtant les artifices.  
Intérêt : originalité, lisibilité du mouvement.

## 2 – La composition sur la combinatoire des mouvements entre eux :

- \* **Symétrie** : elle renvoie en général aux concepts droite/gauche (miroir possible).  
Intérêt : elle donne une impression d'équilibre, de stabilité (la dissymétrie donne plus de dynamisme).
- \* **Contraste** : il consiste à mettre en résonance des forces antagonistes, à opposer des extrêmes, à faire le contraire (cf. vertical/horizontal, haut/bas, continu/saccadé, lent/rapide...)  
Intérêt : il fait ressortir la dualité, l'opposition et la différence. Il permet de surprendre le spectateur (pas assez de contraste : ennui).  
Inconvénient : avec trop de contraste, le spectateur peut perdre le fil de l'argument.
- \* **Variété** : Au lieu d'opposer 2 arguments (contraste), on varie le mouvement avec l'espace, le temps, l'énergie (pris individuellement ou en les combinant).  
Intérêt : elle permet d'intéresser le spectateur en évitant la monotonie et la répétition.  
Inconvénient : avec trop de variété, le spectateur peut perdre le fil de l'argument.

## 3 – La composition sur les relations entre danseurs :

### 3a – Relations de mouvements (écoute) :

- \* **Unisson** : faire la même chose en même temps, dans la même direction (ce qui est différent de faire ensemble).  
Intérêt :  
Inconvénient : si on le voit arrivé et s'il dure trop longtemps, il provoque des installations trop évidentes et engendre la monotonie.
- \* **Décalage** : effectuer le même mouvement (à 4) mais en décaler.
- \* **Canon** : il correspond au décalage régulier du temps d'une gestuelle (cf. canon musical) : un après l'autre avec le 1er qui ne s'arrête pas (tous en action).  
Intérêt : il installe une forme d'écho, provoque des résonances.
- \* **Cascade** : c'est un canon avec des reprises gestuelles très rapprochées ou accélérées : un après l'autre avec le 1er qui s'arrête à la fin de son mouvement (une seule action à tour de rôle).
- \* **Polyphonie** : personne ne danse la même chose dans le temps.
- \* **Contraste**

### 3b – entrées et sorties des sous-groupes :

- \* **Lâché-rattrapé** : procédé mis en place sur un unisson, quand les danseurs prennent et quittent le travail de base : un danseur ou un sous groupe « quitte » l'ensemble du groupe et « récupère » le reste du groupe dans le mouvement et le temps.
- \* **Accumulation de danseurs** : un ou des danseurs s'ajoute progressivement au reste du groupe.
- \* **Glissement** : un ou des danseurs entre pendant que d'autres sortent sans transition.

### 3c – Relations d'espace :

- Solo, duo, trio... , groupe.
- Formations : carré, triangle, cercle, ligne, colonne (positionnement géométrique).
- Contrastes entre les danseurs : espace proche (serrés) /lointain (espacés), centre/fond, haut/bas, droite/gauche....

### 3d – Relations « manipulatoires » : Contacts, Portés.

## LES COMPOSANTES DU MOUVEMENT EN DANSE : Les éléments constitutifs de la motricité expressive.

Les Composantes du mouvement	Les éléments constitutifs	
<b>La mobilisation corporelle :</b> Le corps expressif.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'espace intérieur du corps</li> <li>- la gravité du corps</li> <li>- les mouvements de mobilisation des segments</li> <li>- les actions de base pour mobiliser le corps entier</li> <li>- la présence, le regard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respiration, tonus, sensations</li> <li>- verticalité, déséquilibre, poids du corps</li> <li>- isolation / dissociation de parties du corps, articulation</li> <li>- déplacement, saut, tour</li> </ul>
Sens du progrès : d'une danse qui privilégie les membres inférieurs et supérieurs dans des mouvements globaux habituels, proches du quotidien A une danse qui mobilise de façon variée et originale les différentes parties du corps dans des gestes expressifs.		
<b>L'utilisation de l'espace :</b> Le mouvement prend forme, évolue dans l'espace (sens).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'espace propre</li> <li>- l'espace corporel proche</li> <li>- l'espace de déplacement</li> <li>- l'espace scénique</li> <li>- l'espace entre les danseurs (cf. formation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dimension (amplitude) : grand/petit</li> <li>- niveaux (repère = centre de gravité)</li> <li>- direction (repère = danseur) et orientation (repère = spectateur)</li> <li>- sur place/se déplace</li> <li>- tracés</li> </ul>
Sens du progrès : d'une danse qui privilégie l'espace proche debout étriqué A une danse qui utilise la variété des niveaux, directions... en fonction d'un projet expressif.		
<b>La structuration du temps :</b> Le mouvement se déroule, s'organise dans le temps.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la structure métrique (unité mesurable) : pulsation, tempo, accent, mesure, rythme</li> <li>- la structure non métrique (durée relative) :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- vite/lent (court/long)</li> <li>- crescendo/decrescendo, accéléré/décéléré</li> <li>- arrêt, pause</li> <li>- accent</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le temps interne du danseur (métrique et non métrique) : rythme interne, allure, sons avec le corps, contraste avec la musique.</li> <li>- le temps externe du danseur (métrique et non métrique) : reproduit les pulsations, joue sur les accents, traduit l'atmosphère de la musique.</li> </ul>
Sens du progrès : d'une danse dépendante de la musique (reproduction) A une danse qui entretient avec la musique une relation dialoguée et contrastée.		
<b>La mobilisation de l'énergie :</b> L'intensité du mouvement donne au geste sa coloration.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Combinaison des 3 facteurs poids, durée et espace :</li> <li>- poids (quantité d'énergie) : fort/faible, lourd/léger</li> <li>- temps (libération d'énergie) : soudain/maintenu</li> <li>- espace (libération d'énergie) : direct/indirect</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contraction, relâchement</li> <li>- étirements</li> <li>- contrastes dans les qualités de mouvement (fluide/saccadé)</li> <li>- verbes d'actions variés (ou états de corps)</li> </ul>
Sens du progrès : d'une danse confuse gênée par des tensions musculaires parasites A une danse clarifiée (régulation du tonus permettant la disponibilité corporelle) utilisant des dynamismes variés et contrastés.		
<b>Les relations entre danseurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- organisées en fonction du corps des autres</li> <li>- organisées en fonction de l'espace</li> <li>- organisées en fonction du temps</li> <li>- organisées en fonction du rôle</li> </ul>	

## LE CORPS :

discours. Ce dernier cas nous invite à passer du mouvement habituel, quotidien, au geste expressif. Le corps est habité. Il s'exprime, parle, crie, rit, pleure, a peur, hésite,... Il communique des sentiments et des idées. Il se transforme (ex : gestualité des animaux) et peut devenir tout autre chose que le corps humain.

### - L'espace intérieur du corps :

Il s'agit de faire découvrir à l'élève son corps à partir d'une perception intérieure. Cela sous entend que le corps doit être le lieu :

- ☒ de sensations kinesthésiques
- ☒ de circulations d'énergie
- ☒ de respiration
- ☒ de régulation du tonus musculaire

Cet espace est lié à l'imaginaire et aux représentations mentales. Il permet de donner aux gestes un sens, une signification.

### La gravité du corps :

Il s'agit de faire prendre conscience à l'élève de la verticalité, et à partir d'elle de travailler sur les notions de déséquilibre et équilibre.

#### ☒ La verticalité :

Différentes parties du corps participent à cette verticalité à savoir :

- La colonne vertébrale ou axe premier du corps. Elle permet de se tenir au dessus de ses appuis.
- La tête comme prolongation de cet axe. Elle contribue à la stabilité (repères).
- Le bassin. Il contient le centre de gravité.
- Les genoux. Ils jouent le rôle de relais entre l'appui des pieds et le bassin pour maintenir cette verticalité, un rôle d'amortisseurs dans les réceptions et un rôle d'impulsion pour les déplacements. ex: je marche et je trébuche.
- Les pieds. Ils interviennent comme support de la masse corporelle.

#### ☒ Le déséquilibre:

Se déséquilibrer, c'est s'écarter d'une position d'équilibre et y retourner. Le déséquilibre peut aller jusqu'aux chutes (nécessité de bien différencier chutes et descentes au sol).

☒ Le poids du corps: le transférer en avant, en arrière, latéralement.

### Mouvements de mobilisation des segments :

Il s'agit d'amener l'élève :

- ☒ à une exploration de chaque partie du corps (tête, épaules, mains, pieds...).
- ☒ à une exploration de chaque articulation : en flexion, en extension, en rotation, en translation, en ouverture, en fermeture...
- ☒ à une dissociation d'un ou de plusieurs segments.
- ☒ à une isolation d'une partie du corps pour impulser un mouvement = Se sentir "aspiré" par une partie.

### Actions de base :

-Les déplacements : Permettent au corps de se rendre d'un point à un autre : courir, marcher, sauter, ramper, glisser sur un sol sablonneux, boueux ... sur les talons, en ouverture, sur la tranche du pied...

-Les différents sauts : Sauter c'est perdre le contact avec le sol : avec un temps d'impulsion, de suspension, de réception variant selon nombre de pieds d'impulsion ou de réception selon la hauteur, la direction, l'amplitude...

-La variété des tours : Tourner c'est modifier l'orientation de tout le corps pour faire face à une nouvelle direction : vers le haut, bas, en dedans et dehors, sur plusieurs parties du corps....

Vers une gestuelle plus riche, symbolique et originale.

### Expression : La présence, importance du regard :

"S'engager émotionnellement pour jouer son rôle : être disponible, vivant dans le regard, et oser être en scène", "Maintenir la qualité de l'interprétation lors des répétitions et de la présentation de la chorégraphie".

BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

## L'ESPACE :

L'espace est l'une des composantes essentielles du danseur. Tout mouvement implique le corps qui évolue dans un espace précis. L'espace ne doit pas être perçu comme une seule notion géométrique. Tout espace occupé dégage une signification en danse.

*Il existe plusieurs espaces en danse :*

-L'espace propre : Il nous renvoie à l'espace intérieur du corps. Il est fourni par l'ensemble des sensations extéroceptives (tactiles, visuelles, auditives,...) et proprioceptives (kinesthésiques et labyrinthiques) mises en jeu dans un mouvement. Espace imaginaire, senti, créé.

- L'espace proche : cette zone est aussi appelée kinesphère par R. Laban et est concrétisée par une " bulle " enveloppant le corps du danseur. Le corps du danseur se trouve donc au centre de cette sphère (selon R. Laban l'intersection des différents plans horizontal, sagittal, frontal avec une sphère donne 12 directions possibles pour le danseur).

-L'espace de déplacement (ou espace lointain) : C'est l'aire disponible pour le mouvement. Cet espace peut être différent : studio de danse, gymnase, praticable, salle de spectacle, cour de récréation, estrade,... Il a ses dimensions propres: longueur, largeur, 2 médianes et 2 diagonales.

Plusieurs éléments peuvent constituer cet espace de déplacement:

-Les directions : elles sont identifiées en prenant le centre du corps comme point de référence (avant, arrière, cotés, haut, bas, diagonales) dans le déplacement.

-Les orientations : Elles sont identifiées par rapport à un point d'observation extérieur. Ce sont les orientations du corps dans l'espace : face, dos, de profil, diagonale...

-Les niveaux : Ils sont identifiés en prenant la position du centre de gravité du danseur comme point de référence : **haut** (sauts, suspensions, élévation sur pointes et ½ pointes, porters), **moyen/intermédiaire** (centre de gravité en position normale, debout), **bas** (abaissement du centre de gravité : ½ pliés, grands pliés, à genoux dressés, à genoux assis, à quatre pattes, assis, au sol). L'exploration du rapport avec le sol enrichit le mouvement du danseur (chutes, roulers...).

Entre le niveau haut et bas, une multitude d'espaces sont donc à explorer.

-Les tracés : Ils correspondent aux trajets (directs ou indirects) que décrit le mouvement dans l'espace. Ces traces peuvent être laissées par le déplacement d'une ou plusieurs parties du corps : au sol ou en l'air. Ce sont donc les lignes dessinées par les déplacements. Ex : tracer son prénom ou un chiffre avec une ou plusieurs parties du corps.

-Les dimensions : Elles réfèrent à l'amplitude du mouvement, qu'il soit dans l'espace proche ou lointain. Elles s'expriment en grand ou petit. Ex: danser dans une cage petite, étroite, haute, large.

-L'espace scénique : C'est l'espace qui est considéré du point de vue de la relation "acteur-spectateur". Selon la situation de l'acteur par rapport au spectateur, celui ci aura une perception différente du mouvement et donc une interprétation différente. Cet aspect de l'espace appartient à la composition chorégraphique. ex: fond de la scène : mystère. (Espace signifiant).

-L'espace entre les danseurs : Rapprochement, éloignement, se croiser, se rencontrer, les formes géométriques: carré, triangle, cercle, ligne, étoile...

D'une danse qui privilégie l'espace proche, avant sans amplitude et utilisation du sol, sans volonté de transmettre une émotion à une danse variant les trajectoires, les niveaux, les directions en fonction d'un projet collectif expressif.



## LE TEMPS :

Le mouvement prend forme dans l'espace et se déroule dans le temps. Le temps est en danse le grand organisateur : il fixe la séquence selon laquelle chaque mouvement se déroule. Dans la composante temps, la gamme va de l'infiniment long à l'infiniment court, et peut aller jusqu'à l'arrêt (silence, pause).

*Deux notions de temps peuvent être distinguées :*

-La structure métrique : La métrique est le temps divisé en unité mesurable. Elle émane du mouvement du danseur (rythmes cardiaques, respiration...) mais peut aussi provenir d'éléments sonores extérieurs (musiques, percussion).

Différents éléments constituent cette structure métrique :

☞ La pulsation : battement régulier, continu, uniforme. (Ne se modifie pas).

☞ Le tempo : Il correspond à la vitesse de déroulement du rythme (lent ou rapide).

☞ L'accent : Il ponctue la phrase musicale ou corporelle. Il se greffe à une pulsation qui devient accentuée. Par sa répétition et sa périodicité il permet de structurer la mesure. Ex: changement de direction, mouvement d'un segment...

☞ La mesure : Elle regroupe un certain nombre de pulsations à partir d'un accent principal revenant régulièrement (2, 3 4 temps ou composé 5et 7).

☞ Le rythme : Il se structure sur la pulsation, les accents et la mesure. Le rythme joue sur l'organisation et la modification de ces éléments: il peut ralentir ou accélérer la pulsation, déplacer les accents. (Le rythme englobe l'ensemble des éléments constituant la structure métrique).

-La structure non métrique : C'est une durée de valeur relative identifiée en terme de vitesse.

-Vite : le mouvement est exécuté rapidement = diminution de la notion de durée.

-Lent : mouvement ralenti avec augmentation de durée du mouvement.

-Accéléré : augmentation progressive et contrôlée de la vitesse d'exécution.

-Décéléré : diminution progressive et contrôlée de la vitesse d'exécution.

*Moyens permettant de structurer le temps :*

-Temps interne du danseur :

☒ Prendre conscience de ses propres rythmes internes (ex: son rythme cardiaque, respiratoire) et de son propre mouvement (ex : allure de marche).

☒ Varier la durée du mouvement (rapide/lent) et voir les contrastes (rapide quand la musique est lente)

☒ Produire des éléments sonores avec son corps (voix, frapper avec différents parties du corps...)

☒ Contraster sa production gestuelle par des arrêts, des accents, des dynamismes variés

(jonction de l'énergie et du temps : vibratoire , explosif, soutenu ,saccadé)

D'une danse dépendante de la musique à une danse qui peut trouver sa propre musicalité sans la musique. D'une danse où le corps est silencieux à une danse où le corps est producteur de sons.

Temps externe. monde sonore extérieur :

☒ Reconnaître et reproduire la pulsation de la musique par le mouvement.

Jouer sur les accents de la musique (accentuation).

Traduire corporellement le climat, l'atmosphère de la musique (avec ou en opposition). Ex: la tempête, marche dans la jungle, eau qui s'écoule...

D'une danse qui reproduit systématiquement la musique à une danse qui entretient avec la musique une relation dialoguée et contrastée.

## L'ENERGIE :

La composante temps et la composante énergie sont étroitement liées. La composante énergie englobe des phénomènes de contraction et de relâchement. C'est l'intensité du mouvement qui donne au geste sa coloration. Les énergies renvoient à la qualité du mouvement.

Pour détailler cette composante je me suis appuyée sur les études de Von Laban qui met en évidence trois facteurs : **le poids** (quantité d'énergie utilisée: fort/léger (grande ou faible tension musculaire)), **le temps** et

**l'espace** (caractérisent la libération d'énergie; pour le temps le mouvement peut être soudain ou maintenu et pour l'espace le mouvement peut être direct/net ou indirect/sinueux). Ces trois facteurs sont indissociables dans le mouvement.

*Moyens mise en œuvre :*

☒ Faire sentir à l'élève les notions de contraction et de relâchement (ex : Un marionnettiste mobilise une partie du corps de son partenaire par un contact ou par des fils imaginaires: la partie touchée se contracte et de relâche).

☒ Lui faire prendre conscience des étirements musculaires : durée de l'étirement, localisation (entre le coude et le genou), chemin d'étirement. (Ex: situation de réveil).

☒ Lui faire sentir les contrastes quant aux qualités du mouvement comme: dur / mou, fluide/saccadé, lourd/léger, tonique/relâché, doux/brusque,...(ex : marcher comme un astronaute ou un robot; produire une statue de cire, de chewing gum, de béton,...).

☒ Partir de verbes d'actions variés, faisant appel à des mouvements contrastés :

- tapoter : léger (Energie), soudain, rapide (Temps), direct (Espace)

- frapper : fort (En), soudain, rapide (T), direct (Es)

- glisser : léger (En), maintenu, soutenu (T), direct (Es)

- effleurer : léger (En), soudain, rapide (T), indirect, courbe (Es)

- fouetter : fort (En), soudain, rapide (T), indirect, courbe (Es)

- presser : fort (En), maintenu, soutenu (T), direct (Es)

- tordre : fort (En), maintenu, soutenu (T), indirect, courbe (Es)

- gifler : léger (En), soutenu, rapide (T), indirect, courbe (Es)

- flotter : léger (En), soutenu, rapide (T), indirect, courbe (Es)

-sautiller, sauter, ramper...

☒ Traduire un mouvement par des états différents : ex : pressé, agacé, ennuyé, reposé...

D'une danse confuse gênée par des tensions musculaires parasites à une danse clarifiée par la disponibilité des danseurs liée à la régulation du tonus à une danse utilisant des dynamismes variés et contrastés qui créent des ruptures.

## LES RELATIONS ENTRE DANSEURS :

-Organisées en fonction du corps de l'autre ou des autres :

Il est possible de jouer avec le corps de l'autre considéré comme un volume, comme un support (mains, pieds, bassin...) à l'action. Manipuler et accepter de se laisser manipuler. Ex: impulser, manipuler, repousser, s'appuyer ,tirer...et les divers porters.

D'une danse utilisant surtout les mains dans les contacts à une danse utilisant des contacts variés et originaux.

-Organisées en fonction de l'espace :

-Formes de groupements: cercle, triangle, croix, ligne, colonne...

-Nombre de danseurs.

-Distances et orientations variées entre danseurs: loin, prés, de face, de dos, l'un derrière l'autre, autour, entre...

-Actions spatiales: se rencontrer, se séparer, se croiser, rester ensemble.

-Contacts sans se toucher: avec le regard, les sons, utilisation des miroirs par ex.

Vers une danse utilisant des espaces variés et pertinents par rapport au projet.

-Organisées en fonction du temps :

-L'unisson: danser tous en même temps.

-L'alternance: sur le mode de question/réponses, en mouvement l'un après l'autre.

-Le canon: une séquence de mouvements est réintroduite pas d'autres danseurs à intervalles réguliers.

-La cascade: succession de mouvements identiques réalisés par différents danseurs.

-L'imitation.

-Contraste.

Ces éléments sont appelés des procédés chorégraphiques.

-Organisées en fonction des rôles à tenir : source de richesse :

-Imitation de mouvements sur le mode du miroir "faire pareil".

-Accepter d'être le meneur.

-Accepter d'être mené.

-Accepter de passer d'un rôle à l'autre.

-Jouer sur "faire le contraire": sur le mode d'action: réaction, question, réponse, conversation. ex: être immobile quand l'autre est en mouvement.

Ex: être debout quand l'autre est au sol.

-Jouer sur "être complémentaire" :ex: compléter des formes ou les corps sont emboîtés.

-Celui qui apporte de la nouveauté, qui complète la production.

-Le soliste (tient un rôle différent, est en contraste avec les autres).

Importance de l'écoute entre danseurs; élément déterminant dans une chorégraphie collective. L'écoute nécessite un affinement de la perception visuelle, auditive (respiration, frapper sur le corps ou au sol, onomatopées, sons, musique...), kinesthésique (sensations, contacts, chaleur, souffle, poids...).